

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tingkat pendidikan menengah yang akan mempersiapkan siswa untuk memasuki jenjang pendidikan lebih tinggi dengan bidang peminatan dan penjurusan atau dikenal dengan Perguruan Tinggi. Pendidikan Sekolah Menengah Atas berupaya mengembangkan keterampilan dan potensi diri siswa untuk matang dan siap hidup dalam masyarakat melalui materi pembelajaran yang bersifat umum (Muhadi, Setiawan, & Wadi, 2017).

Siswa SMA termasuk kedalam masa remaja dengan rentang usia 16 – 18 tahun dan sedang mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa awal.

Salah satu tugas perkembangan siswa SMA adalah mempelajari dan membentuk perilaku sendiri tanpa bimbingan sesuai dengan harapan anggota kelompok atau masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA diharapkan memiliki kematangan sikap dan kemandirian dalam menjalani kehidupan, baik secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi. Hurlock (1999) menyebutkan bahwa ketika masa remaja kontrol dari luar seperti pemberian hukuman, pengawasan dan kontrol dari orang tua sudah tidak efektif lagi, sehingga menumbuhkan kemandirian merupakan hal yang sangat penting didalam fase perkembangan ini.

Selain mempersiapkan diri untuk berkehidupan masyarakat, meningkatkan kemandirian juga membantu siswa dalam mencapai keberhasilan akademik, sebagaimana disebutkan oleh Briesch (2015) bahwa dalam jenjang sekolah menengah siswa memiliki tuntutan akademik yang berubah, sehingga kemandirian, kemampuan siswa dalam melakukan perencanaan dan pengaturan dalam kegiatan akademiknya menjadi sangat penting.

Tantangan baru yang dihadapi oleh siswa saat ini adalah pembelajaran online dikarenakan pandemi yang berlangsung kurang lebih 2 tahun. Kegiatan pembelajaran online di rumah menuntut siswa untuk memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengontrol kegiatan belajarnya sendiri agar tetap fokus dan tidak teralihkn pada kegiatan lain. Hal ini dikarenakan kegiatan pembelajaran tidak selalu diawasi oleh guru seperti pembelajaran secara tatap muka, selain itu pemberian materi serta tugas menggunakan *platform online* yang mengharuskan siswa aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Ketika studi pendahuluan, peneliti menanyakan hal yang mengganggu fokus siswa ketika akan mengerjakan tugas atau belajar. Sebanyak 46 siswa (72%) menyatakan bahwa rasa malas adalah faktor yang paling menghambat dalam menyelesaikan tugas dan fokus pada kegiatan belajar, dipengaruhi oleh ketidakpahaman siswa, kebebasan di rumah sehingga tidak ada motivasi belajar, serta perasaan malas karena tidak diberikan *feedback* oleh guru ketika mengerjakan tugas. Sebanyak 6 siswa (10%) memilih *smartphone* dan sosial media sebagai faktor yang mengganggu, dikarenakan notifikasi dari *smartphone* jauh lebih menarik. 12 siswa lainnya (18%) menyatakan bahwa kedua faktor seperti rasa malas, pengalihan melalui *smartphone* dan media sosial dirasa cukup mengganggu. Studi dilakukan oleh Rambe, Mudjiran & Marjohan (2017) memberikan penguatan dengan menunjukkan bahwa pengalihan perhatian kepada *smartphone* dikarenakan adanya game, video dan media sosial yang jauh lebih menarik mengganggu kegiatan pembelajaran di Kelas.

Pengertian kontrol diri menurut Tangney (2004) adalah ketika seseorang mampu merubah respon tindakan dan memiliki keterampilan menahan diri, untuk menghindari munculnya perilaku yang tidak diinginkan, sehingga pertahanan diri yang dilakukan membuahkan hasil yang baik diberbagai bidang dalam kehidupan. Kontrol diri dalam kegiatan belajar akan membantu untuk fokus melakukan tanggung jawab sebagai siswa, yaitu belajar dan

menyelesaikan tugas. Erikson dalam Sobur (2003) menyebutkan bahwa kemandirian dan kontrol diri yang baik sangat dibutuhkan pada usia remaja, terutama dalam mempertimbangkan hal yang penting untuk dilakukan dan menjauhi hal yang mengganggu perkembangan pribadinya.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti memperkuat alasan mengapa perlu untuk menumbuhkan kontrol diri ketika melakukan kegiatan pembelajaran, terutama pada situasi pembelajaran mandiri secara *online* di rumah. 38 dari 64 siswa menyatakan cukup mampu mengontrol diri dari gangguan belajar, dengan menahan rasa malas yang menghambat produktivitas pengerjaan tugas dan memilih untuk mengerjakan tugas terlebih dahulu. Setelah mengerjakan tanggung jawabnya, siswa memiliki waktu santai lebih banyak untuk mengerjakan kegiatan yang disukai. 26 siswa lain yang memiliki kesulitan untuk melakukan pengendalian diri dari rasa malas, menghabiskan banyak waktu untuk bermain *smartphone* dan media sosial sehingga menyebabkan tugas dikerjakan dalam keadaan menumpuk, pengerjaan tugas yang larut malam sehingga waktu istirahat kurang, serta terlambat dalam mengumpulkan tugas.

Jika hasil studi pendahuluan tersebut dikaitkan dengan dimensi kontrol diri yang diungkapkan oleh De Ridder (2011), kemampuan siswa dalam menahan diri dari rasa malas dan memilih untuk mendahulukan pengerjaan tugas termasuk kedalam indikator inhibisi, yaitu menahan diri dari godaan rasa malas dan mengatur *impuls* atau keinginan dari dalam hati. Ketika siswa berfikir bahwa dengan mengerjakan tugas terlebih dahulu akan tidak merasa gelisah karena memikirkan tugas menumpuk, dan memiliki waktu lebih banyak untuk melakukan kegiatan yang disukai, menandakan siswa memiliki pemikiran jangka panjang, yang termasuk kedalam indikator inisiasi.

Ketika memiliki kontrol diri yang baik terutama dalam bidang akademik, siswa akan lebih disiplin, serta memiliki kemampuan

membagi waktu untuk menyelesaikan tanggung jawab dan kegiatan lainnya. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Fachrurrozi, Firman & Ibrahim (2018), menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik menjadikan siswa selalu mempertimbangkan serta memilih tindakan sesuai dengan keinginan dirinya untuk meminimalisir dampak *negative* yang merugikan, seperti penundaan pengerjaan tugas serta pengalihan perhatian pada kegiatan yang menyenangkan. Penelitian yang dilakukan oleh Rianti & Rahardjo (2014) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan menunjukkan perilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang siswa adalah belajar.

Berdasarkan standar kompetensi kemandirian peserta didik (SKKPD) SMA, dalam aspek perkembangan perilaku etis, siswa diharapkan dapat memutuskan tindakan dan berperilaku sesuai dengan pertimbangan. Siswa dalam aspek perkembangan intelektual diharapkan memiliki keterampilan dalam menghadapi permasalahan, memiliki alternatif pemecahan masalah, dan membuat keputusan yang disesuaikan dengan kesadaran akan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga pengambilan keputusan didasarkan pada kebaikan bagi dirinya.

Jika dikaitkan dengan kemampuan siswa dalam mengontrol kegiatan belajarnya, siswa diharapkan sudah mampu untuk membuat keputusan dengan terlebih dahulu mendahulukan tanggung jawab akademiknya sebelum mengalihkan perhatian pada kegiatan yang mengganggu fokus belajar. Selain itu, siswa diharapkan memiliki keterampilan dalam menghadapi permasalahan yang mengganggu fokus dan semangat belajarnya, dan menyadari konsekuensi bila dirinya malas dan menunda mengerjakan tanggung jawabnya sehingga perilaku dan tindakan yang akan ditunjukkan siswa diarahkan sesuai dengan kebaikan bagi dirinya.

Kenyataannya, tidak semua siswa memiliki keterampilan yang baik serta kesadaran bahwa penting melakukan kontrol dalam hal

akademik agar kegiatan belajarnya berjalan dengan lancar. Ketika kontrol diri siswa rendah, perasaan malas, penundaan terhadap pengerjaan tugas, serta menggunakan internet, *smartphone* dan sosial media pada waktu yang tidak tepat seperti saat ujian, maka akan mengganggu kegiatan akademiknya dan mempengaruhi capaian akademik sebagaimana hasil pengamatan yang dilakukan dalam penelitian Sari, Ildil, Sano & Yendi (2020) di SMA Negeri 2 Padang.

Pada lingkungan sekolah, layanan yang dapat membantu menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan potensi siswa dalam membentuk kepribadian menjadi lebih baik adalah layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa menyadari pentingnya memiliki kontrol diri yang baik adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian bantuan dengan menyampaikan informasi dalam rangka mencegah timbulnya suatu permasalahan, juga untuk mengembangkan potensi dan keterampilan yang dibutuhkan oleh anggota kelompok.

Kegiatan bimbingan yang dilakukan dalam bentuk kelompok lebih efektif dan memiliki beberapa kelebihan, salah satunya interaksi antar anggota melalui *sharing experience*, sehingga dapat mempelajari hal baru dengan melakukan pengamatan dan menerapkan informasi yang diberikan oleh anggota lainnya (Corey, 2012). Informasi tambahan yang didapatkan membantu siswa untuk menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya memiliki kontrol diri yang baik. Selain itu, siswa juga mengetahui gangguan belajar atau permasalahan yang disebabkan karena kesulitan dalam mengontrol diri seperti penundaan tugas yang berujung kepada prokrastinasi sebagaimana disebutkan dalam penelitian Clara, Dariya & Basaria (2017), juga adiksi penggunaan *smartphone* dan internet yang berlebihan sebagaimana yang disebutkan didalam penelitian Sulistio, Puspo, Dwi, Anggoro, Ervin & Kirelda (2020). Selain itu, memiliki kontrol diri yang baik menjadikan individu mampu mengatur aktifitas

didalam kehidupannya, seperti penggunaan internet yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tidak menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah atau tanggung jawab (Arisandy, 2009).

Upaya yang dilakukan oleh guru BK untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan kontrol diri yang sesuai dengan kemauan dan kesadaran diri adalah menerapkan teknik *self management* didalam layanan bimbingan kelompok. Teknik *self management* bersifat mandiri dikarenakan individu melakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana kemajuan dan perkembangan dirinya, serta pemberian penguatan melalui penghargaan atau perjanjian hukuman yang dibuat dan diterapkan kepada diri sendiri. (Corey, 2017).

Salah satu permasalahan yang bisa diselesaikan melalui teknik *self management* adalah melakukan peningkatan kebiasaan belajar serta melakukan kontrol diri terhadap perilaku (Corey, 2017). Ketika anggota kelompok mendapatkan informasi yang membantu menyadari bahwa kontrol diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama kegiatan belajar, perilaku baru yang terbentuk akan bertahan lama karena tidak dipaksakan dan sesuai dengan keinginan diri.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa, sebagai contoh penelitian Umi, Fitriana & Suhendri (2018) yang melakukan bimbingan kelompok *self management* untuk mengontrol perilaku siswa dalam menggunakan handphone. Skripsi dengan intervensi konseling individu yang dilakukan oleh Kurniawan (2016) menggunakan teknik *self management* juga efektif untuk mengontrol perilaku siswa dalam menggunakan sosial media. Manajemen diri juga membantu seseorang untuk menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan, kepentingan, mengatur waktu penggunaan sehingga tugas dan tanggung jawab lain tidak terbengkalai dan tetap terpenuhi, serta terhindar dari dampak *negative* penggunaan seperti *nomophobia* (Widyastuti & Muyana, 2019).

Peneliti menemukan bahwa terdapat banyak jurnal penelitian mengenai kontrol diri berkaitan dengan agresivitas perilaku, serta relasi hubungan dengan orang lain. Penelitian ini memiliki keterbaruan dikarenakan penerapan bimbingan kelompok menggunakan *self management* dilakukan oleh peneliti dengan berfokus membantu meningkatkan kontrol diri dalam mengatur kegiatan pembelajaran siswa selama online dirumah. Berdasarkan data yang telah dijabarkan, penelitian ini dirasa perlu untuk dilakukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis, kemudian memunculkan pertanyaan yang akan menjadi panduan peneliti dalam melaksanakan penelitian, yaitu :

1. Bagaimana tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh siswa SMA Batam sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*?
2. Bagaimana tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh siswa SMA Batam setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kontrol diri sebelum dan setelah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siswa SMA 3 Batam?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, peneliti memfokuskan pembahasan penelitian pada “Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk membantu meningkatkan kontrol diri siswa SMA 3 Batam”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti membuat rumusan masalah yaitu “Bagaimana tingkat kontrol diri siswa SMA 3 Batam setelah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*?”

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memperkaya wawasan dalam bidang pendidikan, terutama bimbingan dan konseling mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sebagai upaya dalam meningkatkan kontrol diri siswa, terutama kontrol diri selama kegiatan pembelajaran.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada guru BK dalam memilih layanan bimbingan dan teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan potensi siswa, serta sebagai tindakan preventif dari kemungkinan permasalahan yang akan timbul.

